ସୁରକ୍ଷା

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ଶିଶୁ ପୋଷଣ ନିୟମାବଳୀ

ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ

ରାୟଗଡ଼ା, ଓଡ଼ିଶା

ମା କ୍ଷୀର
ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଉପାଦେୟତା

ପୟୋଅମୃତସମଂ ପୀତ୍ୱା କୁମାରସ୍ତେ ଶୁଭନନେ ।
ଦୀର୍ଘମାୟୁରବାପ୍ନୋତୁ ଦେବାଃ ପ୍ରାପ୍ୟାମୃତମ୍ ।।

ଅର୍ଥ ହେ ମାତା ଯେପରି ଦେବଗଣ ଅମୃତପାନ କରି ଦିର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥିଲେ ସେହିପରି ତୁମର ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ କ୍ଷୀର ପାନ କରି ତୁମ ସନ୍ତାନ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବ ।

ଶାସ୍ତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ଳୋକରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମା କ୍ଷୀର କେତେ ମୂଲ୍ୟବାନ । ମା କ୍ଷୀର ରେ ହିଁ ଶିଶୁର ପୋଷଣ ନିର୍ଭର କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କାରଣ ଶିଶୁ ହିଁ ଭବିଷ୍ୟତ ।

କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ସୁଭାରମ୍ଭ ସମୟ :

ପିଲଟି ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ, ଦେହରେ ଲାଗିଥିବା ଓଦା ଶୁଖାଇ ଦେଇ ଜନ୍ମର ଅଧ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମା ହାତରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ନିଜ ଦେହ ସହିତ, ପିଲାର ଦେହକୁ ଲଗାଇ, ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ତାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ପିଲାର ଅନ୍ୟ କୌଣସି କର୍ମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷୀର ଖୁଆଯାଏ । ହଠାତ୍ ଗାଧୋଇ ଦେଲେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ କମିଯିବାର ଭୟ ଥାଏ, ତେଣୁ ଏହି କାମଟି ପରେ କରିବା ଉଚିତ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଉପାଦେୟତା :

୦୧. ମା କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସ-ମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ ।
୦୨. ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢିବାପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟି ମା କ୍ଷୀରରେ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଅଛି ।
୦୩. ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ।
୦୪. ଯେହେତୁ ଏହା ମା ଠାରୁ ଶିଶୁପାଟିକୁ ସିଧାଯାଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ।
୦୫. ମା କ୍ଷୀରରେ ବିଭିନ୍ନରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାଦାନ ଅଛି ଯାହା ନିମୋନିଆ, ତରଳ ଝାଡା ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୦୬. ଏହାର ଉଷ୍ମତା ଶିଶୁପାଇଁ ଠିକ୍ ଥାଏ ।

୦୭. ଏହା ଶିଶୁକୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ।

୦୮. ଏହା ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଏଲାର୍ଜିରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

୦୯. ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସରେ ଏହା ଶିଶୁକୁ ମଧୁମେହ/ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ/ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ରୁ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ ।

୧୦. ଏହାକିଛି ପ୍ରକାରର କର୍କଟରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମାଏ ।

୧୧. ମା ଓ ଶିଶୁର ସ- ର୍କକୁ ଦୃଢୀଭୂତକରେ ।

୧୨. ମୋଟା ଓ ହଳଦୀ ବର୍ଣ୍ଣର କଷକ୍ଷୀର (ମାଆର ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀର) ନବଜାତ ପିଲା ପାଇଁ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ। ଏହାକୁ ପିଲାର ପ୍ରଥମ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ବୋଲି ବି କୁହା ଜାଇପାରେ ।

ମା କ୍ଷୀର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର, ପାଣି ବା ଚୋଷିବା ରବର (ମିଠା ପାଣି / ମହୁ) ଦେଲେ କଣ ଅସୁବିଧା ।

ଚିନି ପାଣି, ମହୁ ବା ମହୁ ପାଣି, ପାଣି ବା ଲହୁଣି ଇତ୍ୟାଦି ଦେଲେ ତାହା ମା କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ । ପିଲାର ଭୋକ ଶୋଷ କମିଯିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଆଗ୍ରହ କମିଯାଏ ।

ଆଉ ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଚୋଷିବା ଜିନିଷ ଦେଲେ ତାହା ଯେହେତୁ ମା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଠାରୁ ଅଲଗା ,ତେଣୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ପିଲାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ମା ପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଉପାଦେୟତା

୦୧. ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା ଦେହରୁ ଚର୍ବିହ୍ରାସ ହୁଏ ଏବଂ ମା ତାର ପୂର୍ବଗଠନକୁ ଫେରିଯାଏ ।

୦୨. ଏହା ସ୍ତନକର୍କଟ, ଗର୍ଭାଶୟ ଏବଂ ଡିମ୍ବାଶୟ କର୍କଟର ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇଥାଏ ।

୦୩. ପୁନଃ ଗର୍ଭଧାରଣର ବିଳମ୍ବ କରାଏ ।

୦୪. ଜନ୍ମହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ଗର୍ଭାଶୟ ସଙ୍କୁଚିତହୋଇ ଶିଘ୍ର ଗର୍ଭଧାରଣ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ।

୦୫. ଏହା ପ୍ରସବର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ କ୍ଷୟକୁ କମ୍ କରିଦିଏ ।

୦୭. ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ନିତାନ୍ତ ସହଜ ଏବଂ ଏହା ତିଆରି କରିବାକୁ ପଡେନାହିଁ ।

୦୮. ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁ କମ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଚିକିତ୍ସା ଖର୍ଚ୍ଚ କମ୍ ହୁଏ ।

୦୯. କଷ କ୍ଷୀରରେ ଜୀବସାର 'କ' ଏବଂ 'କେ' ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

୧୦. ମା ଶିଶୁକୁ ୨୪ ଘଣ୍ଟାମଧ୍ୟରେ ୮ରୁ୧୦ଥର ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରାଇବା ଦରକାର ।

୧୧. ମା ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରାଇଲାବେଳେ ଗୋଟିଏପଟୁ ଶିଶୁପିଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦରକାର । କାରଣ-ପ୍ରଥମେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ଆସେ ସେଥିରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ପାଣି ଏବଂ ଶର୍କରା ଅଁଶ ଥାଏ ଏବଂ ଶେଷ ଆଡକୁ ଆସୁଥିବା କ୍ଷୀରରେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ସ୍ନେହସାରଥାଏ ।

୧୨. ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ହିଁ ଦେବା ଦରକାର । ବାହାର ଖାଦ୍ୟ କିଛି ଦେବେ ନାହିଁ। ଉକ୍ତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିନି,ମହୁ ମିଶ୍ରିପାଣି , ଡବାକ୍ଷୀର ଓ ଗାଇକ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଦେବେ ନାହିଁ।

୧୩. ୬ ମାସ ପରେ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟସହ ଶିଶୁକୁ ୫ ବର୍ଷ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଯାଇପାରିବ । କାରଣ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାର ପରିପକ୍ୱତା ଆସେ । ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ ।

୧୪. ଯଦି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁଟି ୫-୩ ଥର ପରିସ୍ରା କରୁଛି ତାହାହେଲେ ଶିଶୁଟି ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପାଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବା ଏବଂ ପ୍ରତିମାସରେ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ (ଅତି କମରେ ୫୦୦) ଗ୍ରାମ ବଢୁଛି ।

୧୫. ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଣି ଦେବା ଆଦୌ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ ।

୧୬. ଯେଉଁମାନେ ଶିଶୁକୁ ଧରିବେ ଧରିବା ସମୟରେ ସେମାନେ, ହାତ ଓ ଗୋଡ କୁ ଭଲଭାବରେ ସଫାକରିବେ ଏବଂ ହାତର ନଖ କାଟିଥିବା ଦରକାର ।

ଯଦି ମା ବା ପିଲା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି :

ମା ସାଧାରଣ ରୋଗରେ ପଡିଲେ ବି ପିଲା ମାଆ ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ବାରଣ ନାହିଁ। ତଥାପି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ । କ୍ଷୀର ଖାଇବା ପିଲାର ବାରମ୍ବାର ପତଳା ଝାଡା ହୋଇଥାଏ । ମା କ୍ଷୀରରେ କୌଣସି ରୋଗ ପାଇଁ ମା ଖାଇଥିବା ଔଷଧର କିଛି ପରିମାଣ ଆସିଥାଏ । ଏହା ପିଲା ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ପିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରିମାଚିଓର ପିଲା କୁହାଯାଏ । କମ୍ ଓଜନର ପିଲା ଏବଂ ଆଗରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମା କ୍ଷୀର ବିଶେଷ ଉପକାରୀ । ମା କ୍ଷୀର ଗିନା ଚମ୍ମଚରେ ବାହାର କରି ଏଭଳି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଉଚିତ କାରଣ ଏମାନେ ପ୍ରାୟ ମା କ୍ଷୀର ଭଲ ଭାବରେ ଟାଣି ଖାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମା କି ଭଳି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବ

ଶୋଇବା, ବସିବା ଯେଉଁ ଭଙ୍ଗୀରେ ମା କୁ ସୁବିଧା ସେହି ଭଙ୍ଗୀରେ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ପିଲାର ଆଖିରେ ମା ର ଆଖି ମିଶିବା ଉଚିତ । ପିଲାର ପାଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଖୋଲା ରହି ତଳ ଓଠ ମା ର ସ୍ତନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ସ୍ତନର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କଳା ଅଂଶ ପିଲାର ପାଟି ଭିତରେ ରହିବ ଏବଂ ପିଲା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ସମୟରେ ମା କୁ କଷ୍ଟ ନ ହେଉଥିବ । ଏସବୁ ହେଉଛି ପିଲା ଠିକ୍ ଭାବରେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ଲକ୍ଷଣ ।

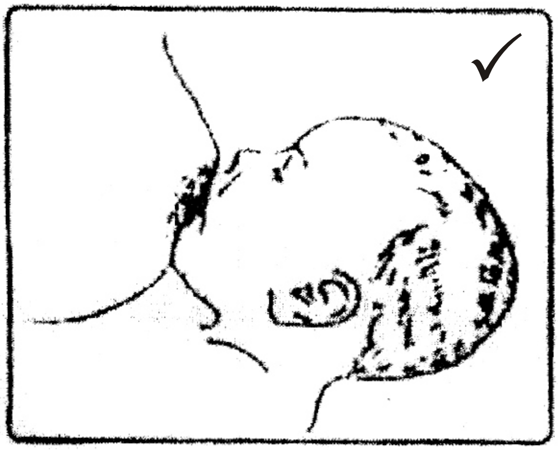
ଏହି ଚିତ୍ରରେ ମା ଠିକ୍ ଭାବରେ ବସି କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଛି
(ମା ପିଲାର ମୁହଁକୁ ଚାହିଁ ଖୁଆଇବା)

- ପିଲାର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ବେକ ସିଧା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ବଙ୍କା ରହିବ ।
- ପିଲାର ଦେହ ମା ଆଡକୁ ବୁଲି ରହିବ ।
- ପିଲାର ଦେହ ମା ର ସ୍ତନ ପାଖାପାଖି ରହିବ ।
- ପିଲାର ପୁରା ଦେହକୁ ମା ଧରି ରହିବ ।
- ମା ଓ ପିଲାର ମୁହାଁମୁହିଁ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଚାଲିଥିବ ।

ଏହି ଚିତ୍ରରେ ମା ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ବସି କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଛି (ମାଆ ପିଲାର ମୁହଁକୁ ନ ଚାହିଁ ଅନ୍ୟତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା)

- ପିଲାର ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ନାହିଁ ।
- ପିଲାର ଦେହ ମାଆ ଆଡକୁ ବୁଲି ରହି ନାହଁ ।
- ପିଲାର ଦେହ ମାଆ ର ଦେହ ଠାରୁ ଦୁରରେ ରହିଛି ।
- ପିଲାର ଦେହକୁ ସଂପୁର୍ଣ୍ଣ ରୁପେ ଝୁଲାଇ ଦିଆଯାଇଛି ।
- ମୁହାଁମୁହିଁ ଭାବରେ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ହେଇନାହିଁ ।

କି ଭଳି ପିଲା କ୍ଷୀର ଟାଣି ଖାଏ



(ଏହି ଚିତ୍ରରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପିଲା ମୁହିଁ ଲଗାଇ କ୍ଷୀର ଖାଉଛି)

- ପିଲାର ତଳ ଓଠ ମାଆର ସ୍ତନକୁ ଲାଗିଥାଏ ।
- ପିଲାର ପାଟି ପୁରା ଖୋଲା ଏବଂ ତଳଓଠ ବାହାରକୁ ବୁଲିରହିବ ।
- ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗର ଅଧିକ ଅଂଶ ପିଲା ପାଟିର ଉପରକୁ ରହିବ ।
- କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ମାଆ ର ସ୍ତନକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଷ୍ଟ ହେଉ ନଥିବ ।

(ଏହି ଚିତ୍ରରେ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ପିଲା ମୁହଁ ଲଗାଇ କ୍ଷୀର ଖାଉଛି)

- ପିଲା କେବଳ ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗ କୁ ଚୋଷୁଥିବ ।
- ପିଲା ପାଟି ପୂରା ଖୋଲା ନଥିବ ଏବଂ ସ୍ତନର ଅଗ୍ରଭାଗ ,ତଥା କ୍ଷୀର ପେଟିକା ଗୁଡିକ ପାଟିର ବାହାରେ ରହିବ ।
- ଓଠ ସ୍ତନ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ ।
- ଏପ୍ରକାର କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ମାଆକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବ ।

ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ମା କ୍ଷୀର ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ପାଖାପାଖି ଏହି ସମୟକୁ ମା କ୍ଷୀର କମିଯାଏ ଏବଂ ପିଲାର ଶୀରର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ(ମା କ୍ଷୀର ସହିତ) ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଘରେ ତିଆରି କରାଯାଇପାରେ ।ଏହା ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ ।

ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଉପାୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ।

- ସାଧରଣତଃ ଛଅ ମାସ ପରେ ପିଲାର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ମା କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ପାରେ ନାହିଁ ।
- ପିଲାକୁ ଛଅ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତାହା ପିଲାର ଶୀରର ବୃଦ୍ଧିରେ ତ ସହାୟକ ହୁଏ ନାହିଁ ବରଂ ପିଲାର ମା କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କମିଯାଏ ।
- ଯଦି ଛଅ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକୁ ମା କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ

ଦିଆଯାଏ ତେବେ ତା ର ପତଳା ଝାଡା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ତିନିରୁ ତେର ଗୁଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

- ଆଉ ମଧ୍ୟ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଡେରିରେ ଦେଲେ ପିଲାର ଓଜନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ପିଲା ପୁଷ୍ଟିହୀନତାର ଶିକାର ହୁଏ ।
- ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ୬ ରୁ ୯ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଏବଂ ୯ ରୁ ୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ୩ ରୁ ୫ ଥର ଦେବା ଦରକାର ।
- ମା ମାନେ ଗିନା, ଚାମୁଚ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ । ୧୦ ରୁ ୧୨ ମାସ ବୟସରେ ପିଲା ନିଜେ ଚାମୁଚ ବା ଗିନା ଧରି ପିଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ।

ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହେଲା ପରେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଯତ୍ନ ।

- ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଶିଶୁଟି ସାଧରଣତଃ ମା କ୍ଷୀରକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । ସେହି ସମୟରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଶିଶୁର ଶକ୍ତି ଓ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଶିଶୁକୁ ନରମ, ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ଅଧିକ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁ ୧୫ ଦିନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଥର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ହ୍ରାସ ହେଉଥିବା ଓଜନ ଫେରି ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପିରପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରୁଥିବା ସମୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

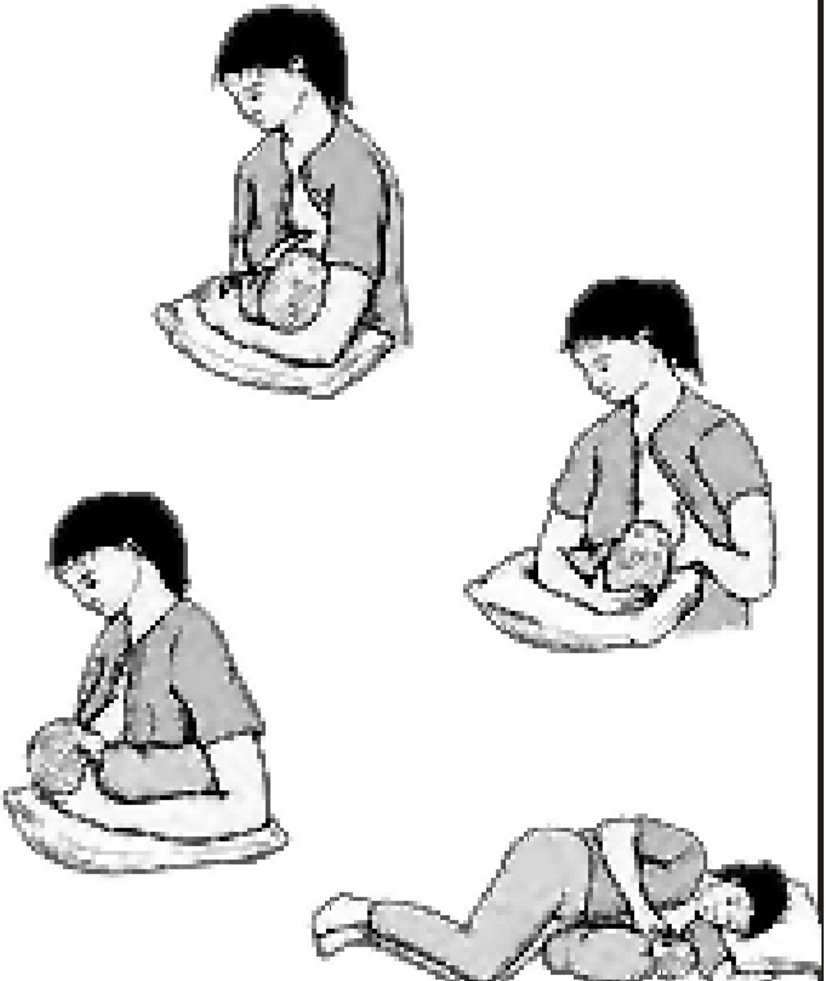
- ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'କ' - ଗାଜର, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ବିଟ୍, ସଜନାଛୁଇଁ, ଶାଗ,ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧ,ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ କ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।
- ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଖ' - ସବୁଜ ପତ୍ର, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ,କାଜୁ ବାଦମ,ପ୍ରଭୃତ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଖ',ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଖ' ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଅତଏବ

ଚାଉଳରୁ ଅଳ୍ପ ଧୋଇ ରୋଷେଇ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଚାଉଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଲେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଖ' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

- ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଗ'- ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଫଳ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲେମ୍ବୁ, କମଳା,ଅଁଳା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ,ସପୁରୀ, ପତ୍ର ଜାତୀୟ ପନିପରିବା,ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଗ' ର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉତ୍ସ । ଯେହେତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଗ' ଉତ୍ତାପ ସ୍ପର୍ଶକାତର ତେଣୁ ଏହା ରୋଷେଇ କଲେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଫଳକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବା ଦରକାର ।

- ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ'- ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସ ପରେ ଖୋଲା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଲୋକରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଚର୍ମରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଆଲୋକ ପଡିଲେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ତିଆରି ହୁଏ । ରୌଦ୍ର ତାପ ଶିଶୁର ଆଖିକୁ କ୍ଷତି ନ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଜରୁରୀ । କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ରଅଭାବ ଯେପରି ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ଅଭାବରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ଖାଇବା ଉଚିତ । ମା କ୍ଷୀରରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବେ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଘ' ବଟିକା ଖାଇବେ ଏବଂ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକରଣରେ ଛିଡାହେବେ । (ଅତିକମ୍‌ରେ ୫ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)

ମା ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବାର ଭଙ୍ଗୀ



ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ

ଶିଶୁର ବୟସ ବଢିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଖାଦ୍ୟର ମାତ୍ରା ବଢାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କମ୍ କରିବା ଦରକାର ।

ବୟସ ମାସରେ	ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରତିଶତ	ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟରୁ କ୍ୟାଲେରୀ	ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଦିନକୁ କେତେଥର ଆହାର ଦେବା ଉଚିତ୍ ।	ଥରକୁ କେତେ ପରିମାଣର ଆହାର ଦିଆଯିବ ।
୬-୯	୭୦	୩୦	୨-୩ଥର,ସକାଳ ଖାଇବା, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ରାତ୍ର ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖୁଆଇବେ ।	ଆରମ୍ଭରେ ୨ ରୁ ୩ ଚାମଚ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧାଗିନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢାନ୍ତୁ ।
୯-୧୨	୫୦	୫୦	୩-୪ ଥର, (ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ) ଥର ପ୍ରମୁଖ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ	ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗିନାର ୪ ଭାଗରୁ ୩ ଭାଗ
୧୨-୨୪	୩୦	୭୦	୫ ଥର କିମ୍ବା ବେଶୀ, (ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ) ପ୍ରମୁଖ ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ଥର	ଗୋଟିଏ ଗିନାରୁ ଅଧିକା (ଶିଶୁର ଚାହିଦା ମୁତାବକ)

ଖାଦ୍ୟ କିପରି ହେବା ଦରକାର :-ଆରମ୍ଭରେ ଘିଅ ଭଳି ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ
✓ **ଠିକ୍**

ଖୁବ୍ ପତଳା
ଠିକ୍ ନୁହେଁ ✗

୬-୮ ମାସରେ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

୮-୧୦ ମାସରେ ହାତରେ ନେଇ ଖାଇଲା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । (ତଣ୍ଟିରେ ଅଟକିଲା ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ) ।

୧୦-୧୨ ମାସରେ ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି **ସହାୟତା** **ସୌଜନ୍ୟ**

ଶକ୍ତି OVHA unicef